

SAVERIO  
TOMASELLA

Se libérer du complexe  
de  
*Cendrillon*

— Trouver l'audace de vivre —



Pour celles et ceux qui  
souhaitent réécrire  
leur conte de fées

● Éditions  
EYROLLES

**Le complexe de Cendrillon** désigne la tendance à se sacrifier ou à étouffer ses désirs pour obéir à ceux des autres. Comme l'héroïne du conte de Perrault, nous renonçons trop souvent à exister. Nous restons près de la cheminée, ensevelissant nos aspirations et nos besoins profonds. Il peut s'agir de mettre notre vie de côté pour soutenir un proche, tout prendre en charge au sein d'une famille, renoncer à nos rêves ou à nos convictions pour être accepté et aimé...

Cendrillon n'est-elle pas plutôt l'emblème du désir qui s'affirme ? Son retrait près de l'âtre correspond à une introspection féconde, une épreuve que les hommes comme les femmes doivent traverser pour révéler la force qui les anime, ainsi que la sensibilité, la créativité, la générosité qui font d'eux des êtres uniques.

En éclairant d'une lumière nouvelle ces phases bénéfiques de repli existentiel, Saverio Tomasella nous invite à trouver l'audace de vivre, pour ne plus nous laisser dicter notre destin.

---

**Saverio Tomasella** est docteur en psychologie et psychanalyste. Auteur notamment de *Hypersensibles*, *Le sentiment d'abandon*, *Attention cœurs fragiles*, *Ultrasensibles au travail*, il est également conférencier.

Se libérer  
du complexe  
de Cendrillon

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

À mes patientes et mes patients, que je remercie.

Avec la collaboration de Anne Bazaugour  
Illustration de la citrouille : Ondrej Bederka

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57385-5

Saverio Tomasella

# Se libérer du complexe de Cendrillon

Trouver l'audace de vivre

● Éditions  
**EYROLLES**



« Cendrillon ! Cendrillon ! Cendrillon !  
Patati et patata,  
Toute la journée ça n'arrête pas :  
Faut faire le feu et la cuisine,  
La vaisselle et le ménage,  
Le lavage et le repassage...  
C'est vraiment de l'esclavage !  
Elle doit tout le temps travailler,  
Sans jamais jamais s'arrêter,  
Pour trois harpies,  
C'est pas une vie ! »

Walt Disney, *Cendrillon* (1950)





# Sommaire

<b>Prologue</b> .....	11
<b>1. Qui est Cendrillon ? Les contes de fées aujourd'hui</b> .....	13
Au bord de la cheminée.....	13
Les enjeux d'une famille recomposée .....	14
Serre les dents et tais-toi ! .....	15
Un complexe de Cendrillon .....	18
Féminin et masculin : une autre lecture .....	19
<b>2. Choisir sa destinée</b> .....	23
L'exclusion comme destin .....	24
L'amputation d'une partie de soi.....	24
La malédiction de Cucendron .....	26
De destins en destinées .....	28
La langue comme lien social .....	29
La vitalité ou le refus.....	31
<b>3. Le dévouement comme raison de vivre</b> .....	35
Être esclave ? .....	35
Quand le fantasme de princesse s'écroule .....	36
L'esclave devenue despote .....	39
Dévotion aveugle ou domination masquée ? .....	41
La grande déprime du dévouement sans bornes.....	44
La dévotion envers ceux qui savent.....	46
<b>4. Aux sources de l'exclusion</b> .....	49
Tu endureras ce que je me suis infligé .....	51
Se dominer, se conformer .....	53
Bannir ceux qui ressemblent à ce que je rejette en moi .....	55
Souhaiter mourir.....	56
Le pouvoir par la parole .....	57
Les jargons distinctifs.....	57
Mots exclus, mots qui excluent .....	58

<b>5. Un monde de cendres</b> .....	61
La nuit obscure.....	64
Le deuil d'amour.....	64
Une gravité insolite.....	65
Puissance et impuissance du langage.....	67
L'insensibilité comme vecteur de domination.....	68
Paroles perdues ou éphémères.....	70
Le choix apparent du malheur.....	72
<b>6. Tu seras une esclave !</b> .....	75
Les modalités du complexe.....	76
Tensions entre individu et société.....	77
Mensonges politiques et sociaux.....	79
Une confusion entre individualisme et individualité ?.....	80
Normalité, obéissance et désenchantement.....	81
Ambition sociale et absence d'empathie.....	83
Erreurs d'interprétation et raccourcis.....	85
<b>7. La puissance de la magie</b> .....	87
Des parents absents.....	90
L'intervention propice de la marraine.....	90
Le mage ou le parrain sage.....	92
La magie vient enchanter la réalité.....	94
Des cœurs simples.....	94
La difficile question du mal.....	95
La magie, un passage vers la complexité.....	97
<b>8. Une révolte juste</b> .....	101
Renverser le règne des prescriptions.....	102
Les impasses de la psychanalyse marâtre.....	102
La rébellion comme désaliénation.....	104
Briser les chaînes des dualismes.....	106
Laisser Pythagore et Platon.....	106
Le machisme comme adversaire principal.....	108
Pour une révolution sensible.....	109
La magie poétique des mythes et des contes.....	110
Vers une nouvelle civilisation.....	112

<b>9. Au cœur de la nuit</b> .....	115
Quelles ombres ?.....	116
Résistances au changement et méconnaissance de soi.....	117
Trouver ses propres ressources créatives.....	118
Vivre avec ça.....	122
Un autre temps.....	124
Chronobiologie et horloge des contes.....	124
Le mouvement du temps.....	126
<b>10. Les noces intimes</b> .....	129
Un bonheur fade.....	131
Quand réussite rime avec ennui.....	131
<i>Mon</i> conte de fées et moi.....	133
L'amour à moitié.....	135
Pour un symbolisme sensible.....	136
Haro sur les stéréotypes sexistes.....	137
Tu es unique.....	141
Vivre l'abondance.....	144
<b>Épilogue</b> .....	147
<b>Bibliographie</b> .....	151
<b>Du même auteur, chez le même éditeur</b> .....	157



# Prologue

« Peut-être étais-je à leurs yeux, comme aux miens, une espèce de Cendrillon. Quelques froides que fussent les cendres ou peu ragoûtantes les tâches ménagères, j'étais soutenu par l'idée que, le moment venu, la pantoufle de vair irait à mon pied menu et que, lorsque j'aurais besoin d'elle, ma marraine la fée arriverait avec son carrosse citrouille. »

W. Stegner, *En lieu sûr*.

Au fil des ans, à l'écoute de mes patients – femmes et hommes – l'idée d'un « complexe de Cendrillon » a progressivement fait son chemin. En effet, nous pouvons avoir tendance à écrire notre propre histoire en nous sacrifiant nous-même, ou en nous résignant, préférant nous soumettre à une idée, une personne ou un ordre considérés comme supérieurs, en nous laissant croire que nous acceptons notre sort, ou en nous fabriquant un destin, quitte à le travestir en destin de victime, voire de martyr.

En fait, cette idée avait déjà été présentée dans un essai intitulé *Le complexe de Cendrillon*, publié par Colette Dowling en 1981 aux États-Unis. Son sous-titre exprime l'idée centrale de l'autrice : « la peur secrète des femmes d'être indépendantes », appréhension qui correspond fondamentalement à la peur d'être libre. Selon elle, la dépendance ou « besoin profond d'être prise en charge par d'autres » immobilise les femmes, et les endort. Telle la Belle-au-bois-dormant, elles attendent qu'un homme vienne les réveiller, les sauver, et change leur situation, comme par enchantement. Même mariées, y compris lorsqu'elles travaillent, elles restent perpétuellement dans une forme d'attente sans fin... La baguette magique ou le baiser du prince les

transporteraient un jour dans une nouvelle vie où elles seraient enfin comblées, c'est-à-dire assurées d'une sécurité matérielle, si ce n'est affective. Le « désir d'être sauvée » s'est transformé en « besoin de sécurité » et en angoisse grandissante face à l'insécurité.

Pour autant, la lecture des contes de fées nous emmène bien plus loin... Si l'on peut facilement se tourner en dérision soi-même ou traiter quelqu'un de « Cosette », ou même de « Poil de carotte », on taquine rarement en faisant référence à Cendrillon. Cela tient probablement à la complexité non seulement du personnage mais aussi du conte du même nom.

La complexité humaine est indéniable ; elle concerne la posture envers soi-même et les relations avec autrui. C'est dans ce sens global que nous allons réfléchir à la problématique du service, du dévouement, de la dévotion, voire de la soumission et du sacrifice, à partir du conte de Cendrillon, présent sous de multiples formes dans de nombreuses cultures. Les versions principales sur lesquelles je m'appuierai sont le conte *Cendrillon ou la petite pantoufle de verre* de Charles Perrault (1697), l'opéra *La Cenerentola* de Gioacchino Rossini (1817), le dessin animé *Cinderella* des studios Walt Disney (1950) et le film *Cinderella* de Kenneth Branagh (2015).

Le rôle de Cendrillon, que nous l'ayons sciemment choisi ou qu'il nous soit imposé, avec ou sans notre complaisance, me semble crucial dans la réflexion sur le déploiement de notre subjectivité aujourd'hui, que ce soit dans notre vie intime, privée, professionnelle ou publique, jusque dans notre place au sein du corps social et dans nos choix politiques.

Au-delà des questions de rejet, de maltraitance et de domination, ce que nous apprend le conte de Cendrillon passe souvent inaperçu derrière le côté facile et flatteur de la fable. En réalité, il nous enseigne la puissance du désir et la ténacité de la vie qui s'épanouit, pour peu que nous trouvions en nous comment soutenir et déployer l'audace d'aimer, en tenant bon, à chaque fois, contre l'adversité.

## Chapitre 1

# Qui est Cendrillon ? Les contes de fées aujourd'hui

« La pauvre fille souffrait tout avec patience, et n'osait s'en plaindre à son père qui l'aurait grondée, parce que sa femme le gouvernait entièrement. »

C. Perrault, *Cendrillon*.

## Au bord de la cheminée

Charles Perrault écrit les *Histoires ou contes du temps passé* dans une époque particulièrement sensible à l'enchantement, à la magie et aux affabulations. Son objectif est autant poétique, moral que politique. Il est convaincu que les gens les plus simples ont autant de sagesse, si ce n'est plus, que les lettrés et les savants. Le merveilleux qui anime chaque récit engendre de l'étonnement et de l'admiration. Cet effet de surprise ouvre l'esprit ainsi que le cœur, permettant de proposer un message profond. Chaque conte narre une ou plusieurs métamorphoses. Au-delà des histoires d'amour qui font rêver petits et grands, peut-être est-ce là ce qui nous charme le plus encore aujourd'hui. Voici un résumé du début de *Cendrillon*.

Un gentilhomme veuf épouse une femme hautaine, mère de deux filles aussi cruelles qu'elle. Il est père d'une fille très douce et d'une telle bonté qu'elle met en relief la méchanceté des autres.